

PENGARUH AKTIVITAS GERAK PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KELINCAHAN SISWA

(Studi Pada Siswa Kelas IV SDN Ngampelsari Candi, Kabupaten Sidoarjo)

Silvia Martha Agustin

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Surabaya, Silviamarthaagustin@gmail.com

Heryanto Nur Muhammad

Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Pada dasarnya anak-anak gemar bermain, bergerak, bernyanyi dan menari, baik dilakukan sendiri maupun berkelompok. Bermain adalah kegiatan untuk bersenang-senang yang terjadi secara alamiah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh permainan tradisional terhadap kelincahan gerak siswa kelas IV SDN Ngampelsari kecamatan Candi kabupaten Sidoarjo. Dengan mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap kelincahan siswa diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan ilmu, dalam usaha meningkatkan perkembangan gerak, khususnya kelincahan gerak dasar untuk siswa kelas IV SD serta dapat memperkenalkan permainan tradisional kepada siswa kelas IV Sekolah Dasar (SD). Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan eksperimen semu yaitu adanya perlakuan pada kelompok subjek tanpa adanya kelompok kontrol. Sasaran penelitian ini adalah siswa-siswi kelas IV SDN Ngampelsari kecamatan Candi kabupaten Sidoarjo yang berjumlah 54 orang. Instrumen yang digunakan adalah *tes lari bolak-balik* (Perkembangan olahraga Terkini, 2003 : 27). Adapun data tentang kelincahan tersebut setelah dilakukan tes lari bolak balik oleh peneliti sebagai data *post-test*. Teknik analisis data menggunakan *T-test* dengan dibantu menggunakan Program SPSS (*Statistical Package For Social Science*) dengan tingkat kepercayaan 95%. Dari data yang terkumpul, diolah dan di analisa, rata-rata bahwa hasil penelitian menunjukkan nilai $p = 0,000 (p < 0,05)$ artinya ada pengaruh yang signifikan permainan tradisional yaitu permainan beteng-betengan dan *gobak to door* terhadap kelincahan siswa kelas IV SDN Ngampelsari, Kecamatan Candi, Sidoarjo.

ata Kunci : Kelincahan, Permainan Tradisional

Abstract

Basically kids like to play, move, sing, dance, both individually and group. Playing is an activity to having fun that occurs naturally. The purpose of the research is to determine wheather there is influence of traditional game towards the agility of elementary school state Ngampelsari for 4th grade student or not. By determining in influence of traditional game toward the student agility with the approach of giving the example of distribution to the science developer within trying increase the movement developing expecially basic movement agility for 4th grade student and also able to introduce the traditional game to them. This research is quantitative research by using appearance experimental approach which there is treatment to a primary group without controllable group. The target of the research is for 54 of 4th grade student of elementary school state Ngampelsari. The instrument that used is back and forth running test (sport development nowadays, 2003 : 27) Data analysis technic uses T-test and helped by using SPSS program with 95% trustness level. From the data that has been collected processed and analyzed, the average result of the research shows that $p = 0,000 (p < 0,05)$ it means that there is a signifivant influence to traditional game such as fortifications in Indonesian is go back to door towards the 4th student agility in elementary school state Ngampelsari. The conclusion within this research there is same treatment giving the influence towards increasing of student aqility in elementary school state Ngampelsari.

Keywords : Agility, Traditional Game

PENDAHULUAN

Pada dasarnya anak-anak gemar bermain, bergerak, bernyanyi dan menari, baik dilakukan sendiri maupun berkelompok. Bermain adalah kegiatan untuk bersenang-senang yang terjadi secara alamiah. Anak tidak merasa terpaksa untuk bermain, tetapi mereka akan memperoleh kesenangan, kenikmatan, informasi,

pengetahuan, imajinasi, dan motivasi bersosialisasi. Bermain memiliki fungsi yang sangat luas, seperti untuk anak, untuk guru, orang tua dan fungsi lainnya. Bagi anak dengan bermain dapat mengembangkan fisik, motorik, sosial, emosi, kognitif, daya cipta (kreativitas), bahasa, perilaku, ketajaman penginderaan, melepaskan ketegangan, dan terapi bagi fisik, mental ataupun

gangguan perkembangan lainnya. Fungsi bermain bagi guru dan orang tua adalah agar guru dan orang tua dapat memahami karakter anak, jalan pikiran anak dapat intervensi, kolaborasi dan berkomunikasi dengan anak. Fungsi lainnya adalah rekreasi, penyaluran energi, persiapan untuk hidup dan mekanisme integrasi (penyatuan) dengan alam sekitar. Anak SD di Indonesia pada umumnya berada pada rentang usia sekitar 6-12 tahun. Dalam psikologi perkembangan, rentang usia tersebut lazimnya disebut sebagai masa anak (*middle and late childhood*), yakni suatu fase antara masa kanak-kanak dan masa remaja.

Pendidikan jasmani sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah di sadari oleh banyak kalangan khususnya untuk siswa-siswi Sekolah Dasar (SD). Namun dalam pelaksanaannya pengajaran pendidikan jasmani belum efektif seperti yang di harapkan. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan anak, materi serta cara penyampaian harus di sesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan, Menurut SK Menpora Nomor 053 A/MENPORA/1994, Pendidikan adalah “

“Pendidikan Jasmani adalah suatu proses suatu pendidikan yang dilakukan secara standar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan fisik, kecerdasan, dan pembentukan watak. (Nurhasan dkk, 2005:2)”

Makna pelajaran Penjasorkes bermanfaat bagi pengembangan kepribadian manusia rasanya tidak perlu diragukan lagi tetapi hal yang harus disadari bahwa perkembangan dan pertumbuhan anak baik secara fisik maupun intelektual akan berlangsung normal apabila diciptakan suatu kondisi yang memungkinkan aspek-aspek tersebut tumbuh dan berkembang secara wajar dalam sekolah. Menurut Husdarta (2011:3) Penjasorkes pada hakikatnya adalah “suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan secara nyata dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional”. Dalam penjasorkes, anak diperlakukan sebagai suatu kesatuan yang utuh, makhluk dengan segala kelebihan dan kekurangannya, tidak sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Selain itu, pembelajaran dalam pendidikan jasmani sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan disesuaikan dengan perkembangan anak serta perkembangan otak pada anak secara seutuhnya. Titik perhatian penjasorkes adalah peningkatan gerak manusia, lebih khusus lagi adalah berhubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya atau perkembangan total manusia.

Pada permainan tradisional merupakan permainan yang telah dimainkan oleh anak-anak suatu daerah

tertentu yang sudah menjadi tradisi. Pada waktu sekarang mungkin permainan tradisional itu tidak lagi dimainkan oleh anak-anak. Permainan yang merupakan budidaya manusia pada masa lampau itu, sebenarnya telah menarik anak untuk bersenang-senang dan mempunyai pengaruh yang sangat bermakna pada perkembangan pribadi anak-anak. Permainan tradisional memiliki nilai positif

Jenis permainan tradisional sangat banyak, hampir semua permainan tradisional berhubungan dengan motorik kasar dan motorik halus. Menurut Husna (2009:33) permainan tradisional di Indonesia dibagi menjadi 4 kategori, yaitu: “1) permainan tradisional di luar rumah, 2) permainan tradisional di dalam rumah, 3) permainan tradisional rakyat 17 Agustus, 4) permainan tradisional pengundian.” Modifikasi permainan merupakan aspek penting dalam proses belajar mengajar dalam pelajaran pendidikan jasmani, terutama untuk siswa Sekolah Dasar

Gerak adalah berpindahnya suatu benda dari kedudukan atau tempat (dalam Giriwijoyo, H.Y.S.S : 2000), sedangkan dalam arti bahasa aktif adalah giat. Istilah aktif, maksudnya pembelajaran adalah sebuah proses aktif membangun makna dan pemahaman informasi. Dalam proses pembelajaran guru diuntut mampu menciptakan suasana yang memungkinkan peerta didik secara aktif menemukan, memproses dan mengkonstruksikan ilmu pengetahuan dan ketrampilan baru (dalam Giriwijoyo, H.Y.S.S : 2000).

Menurut Yudha & Amung (2000:20) kemampuan motorik dasar dibagi menjadi 3 kategori, yaitu:

1. Gerak lokomotor.

Gerak lokomotor adalah gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas, seperti contoh: gerakan melompat dan meloncat. kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, skipping, melompat, meluncur dan lari seperti: kuda berlari.

2. Gerakan *non*-lokomotor.

Gerakan *non*-lokomotor dilakukan di tempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. kemampuan *non*-lokomotor terdiri dari gerakan menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar, melambungkan dan lain-lain.

3. Gerakan manipulatif

Gerakan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam objek. kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Manipulasi objek lebih unggul daripada koordinasi mata-kaki dan tangan-mata, yang mana cukup penting untuk item: berjalan (gerakan langkah)

dalam ruang. Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif, terdiri dari:

- Gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang).
- Gerakan menerima (menangkap) objek adalah kemampuan penting yang dapat diajarkan dengan menggunakan bola yang terbuat bantalan karet (bola medisn) atau bola macam yang lain.
- Gerakan memantul-mantulkan bola atau menggiring bola.

Sedangkan dalam memodifikasi permainan mempunyai hubungan fungsional yang kuat dengan tujuan. Sehingga dengan menerapkan modifikasi permainan berarti telah menerapkan pula dengan tujuan yang akan di capai salah satunya adalah meningkatkan aktifitas gerak siswa dalam berlari pada saat proses belajar mengajar. Salah satu permasalahan yang menyangkut bidang pendidikan yaitu perlunya dipikirkan metode pembelajaran terhadap hasil belajar siswa di sekolah melalui berbagai cara yang kreatif oleh pendidik atau pengajar. Pendidik harus menciptakan suasana yang gembira, aman, nyaman dan bebas namun beraturan dan disiplin dalam melakukan pembelajaran disekolah.

Berdasarkan pernyataan di atas, Maka permasalahan dalam proposal penelitian ini memfokuskan pada kajian dan mengambil judul “Pengaruh Aktifitas Gerak Siswa Dalam Permainan Tradisional Pada Siswa Kelas IV SDN Ngampelsari Candi Kabupaten Sidoarjo”, karena mengingat nantinya akan ada perbandingan dari penelitian terdahulu dengan rencana penelitian ini, demi perkembangan pengetahuan dibidang penjasorkes khususnya dibidang permainan tradisional dibangu Sekolah Dasar (SD).

METODE

Metode yang digunakan dalam iini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan eksperimen. Dalam rencana penelitian ini, diberikan perlakuan (*treatment*) kepada semua kelompok subjek, sehingga metode yang digunakan adalah metode eksperimen.

Pada penelitian ini menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Dalam desain ini tidak terdapat kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan desain ini adalah dilakukannya *pretest* dan *posttest* sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan. Rancangan penelitiannya adalah sebagai berikut:

Tabel 1 (Desain penelitian)

T1	X	T2
----	---	----

Keterangan :

- T1 : *Pretest* = Kelincahan siswa.
 X : Perlakuan = Modifikasi permainan.
 T2 : *Posttest* = Kelincahan siswa.

Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini yang menggunakan *tes lari bolak-balik* (Perkembangan olahraga Terkini, 2003 : 27), yaitu suatu tes untuk pengukuran kelincahan. Adapun alat yang digunakan adalah sebagai berikut:

- Lapangan yang tidak licin.
- Stopwatch.
- Kertas dan ballpoint untuk mencatat.

Prosedur pelaksanaan tes lari bolak-balik adalah sebagai berikut:

- Pada aba-aba “bersedia” siswa berdiri di belakang garis tengah menghadap garis pertama.
- Pada aba-aba “siap” siswa lari dengan start berdiri.
- Dengan aba-aba “ya” siswa segera berlari menuju ke garis pertama dan setelah kedua kaki melewati garis pertama segera berbalik dan menuju ke garis tengah.
- Siswa berlari lagi dari garis tengah menuju garis kedua dan kembali ke garis tengah, dihitung satu kali.
- Pelaksanaan lari dilakukan sampai empat kali bolak-balik sehingga menempuh jarak 40 meter.
- Setelah melewati finis di garis tengah, pencatat waktu dihentikan.
- Catatan waktu untuk menentukan norma kelincahan dihitung sampai persepuluh detik (0,1 detik) atau perseratus detik (0,01 detik)

Berikut adalah gambar pengukuran tes *aqility* atau kelincahan yaitu pada lintasan lari pada bidang yang datar, panjang 10 meter, dan garis batas 5 meter di tengah lintasan (*Sumber: Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta, 2003*)

NORMA KELINCAHAN LAKI-LAKI

Tabel 2 (Norma Kelincahan siswa laki-laki)

No.	Norma	Prestasi
1.	Baik sekali	ke atas 12.10
2.	Baik	12.11 – 13.53
3.	Sedang	12.11 – 14.96
4.	Kurang	14.98 – 16.39
5.	Kurang sekali	16.40 – ke bawah

(*Sumber: Harsuki, Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta, 2003*)

PEREMPUAN

Tabel 3 (Norma Kelincahan siswa perempuan)

No.	Norma	Prestasi
1.	Baik sekali	ke atas 12.42
2.	Baik	12.43 – 14.09
3.	Sedang	14.10 – 15.74
4.	Kurang	15.75 – 17.39
5.	Kurang sekali	17.40 – ke bawah

(Sumber: Harsuki, *Perkembangan Olahraga Terkini*, Jakarta, 2003)

HASIL DAN PEMBAHASAN**Hasil Penelitian****Deskripsi Data**

Pada deskripsi data ini membahas tentang rata-rata (*mean*), standart deviasi, varians, nilai maximum dan minimum, serta persentase peningkatan rata-rata yang diperoleh dari hasil pemberian permainan yang diberikan pada sampel.

1. Uji Prasyarat Data

Hal-hal yang diperlukan dalam analisis penelitian ini adalah, sebagai berikut:

a. Uji Normalitas.

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah suatu data normal atau tidak dan untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Maka perlu dilakukan uji yaitu dengan *One Sample Kolmogorov Smirnov*. Dasar analisis ini yang digunakan dalam mengambil keputusan apakah data mengikuti distribusi normal atau tidak yaitu jika nilai signifikansi atau *probability* lebih besar dari 5% (0,05), Maka data tersebut berdistribusi normal. Hasil perhitungan diperoleh nilai selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4, sebagai berikut:

Tabel 4 Rangkuman Keputusan Uji Normalitas Permainan tradisional Go back to Door dan benteng-bentengan

Kelompok Data	Nilai Asym.Sig (2-tailed)	Taraf signifikan	Keputusan
Pretest	0,981	0,05	Normal
Posttest	0,945	0,05	Normal

b. Uji Homogenitas.

Menurut Maksum (2012:162) tujuan dari uji homogenitas adalah untuk memastikan bahwa varian dari setiap kelompok sama atau sejenis, sehingga perbandingan dapat dilakukan secara adil. Untuk mengetahui apakah data yang bersifat homogen atau dapat dilakukan dengan Uji *Lavene*

Test. Dasar analisis yang digunakan dalam mengambil keputusan apakah data bersifat homogen atau tidak, yaitu: jika nilai signifikansi atau *probability* lebih besar dari 5% ($P > 0,05$), maka data bersifat homogen. Hasil ringkasan uji homogenitas dengan bantuan komputer yang menggunakan Program *SPSS 16.0*. diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel, 5 Keputusan Rangkuman Uji Homogenitas.

Test Of Homogeneity of Variances			Kesimpulan
Kelompok	Lavene Stat	Sig	
Pretest	1,023	0,273	Homogen
Posttest	1,007	0,103	Homogen

Dari tabel hasil perhitungan uji homogenitas *pretest* dari kelompok permainan tradisional *go back to door* dan beteng-betengan di atas, dapat diketahui bahwa: nilai *lavene statistic* sebesar 1,003 dan nilai *Sig.* ($P = 0,273$), karena nilai *Sig.* ($P = 0,273 > 0,05$), sesuai dengan kriteria maka dapat dikatakan sebaran data *pretest* dari kelompok permainan tradisional yang meliputi permainan *go back to door* dan beteng-betengan mempunyai varian yang sama (homogen).

2. Uji Beda Rata-Rata Sampel Berpasangan (Uji Paired Sample t-Test)

Nilai yang digunakan dalam penghitungan uji *paired sample t-test* adalah nilai *pretest* dan *posttest* dari kelompok permainan tradisional yang meliputi permainan *go back to door* dan permainan Beteng-Betengan, dengan penyajian datanya (seperti pada lampiran), Maka hasil perhitungan uji *paired t-test* adalah, sebagai berikut:

Tabel 6, Hasil Uji Beda Rata-Rata Sampel berpasangan

Kelincahan Gerak Siswa		Paired Differences		T	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Mean Difference			
Kelompok I dan II	pre-test	15,0715	2,2958	-15,615	53	.000
	post-test	12,7757				

Berdasarkan hasil perhitungan yang tertulis pada tabel 6, di atas dapat diinterpretasikan, sebagai berikut:

a. Kelompok Permainan tradisional (go back to door dan Beteng-Betengan)

Karena $\text{Sign.} < \alpha$ ($0,000 < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima Kesimpulannya adalah ada perbedaan atau pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan permainan tradisional *go back to door* dan beteng-betengan terhadap kelincahan. Ternyata setelah dilakukan perlakuan permainan *go back to door*, rata-rata peningkatan

kelincahan siswa mengalami peningkatan sebesar 11%. Sehingga pada penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kelincahan anak kelas IV SDN Ngampelsari, Kecamatan Candi, Kabupaten Sidoarjo yang menggunakan permainan *go back to door* dan beteng-betengan terbukti benar adanya.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan data yang telah dianalisis sebagaimana yang telah dijabarkan pada bab IV, sehingga dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian materi permainan tradisional khususnya pada pemberian permainan *go back to door* dan beteng-betengan pada anak kelas IV berpengaruh secara signifikan terhadap kelincahan gerak siswa.
2. Berdasarkan hasil penghitungan (*independent samples T-test*) *pretest*, menunjukkan bahwa terdapat persamaan yang signifikan sebelum dilakukan pemberian materi permainan tradisional pada siswa kelas IV SDN Ngampelsari kecamatan Candi, kabupaten Sidoarjo. Tetapi, setelah dilakukan pemberian materi permainan tradisional terdapat perbedaan hasil dan diketahui adanya perbedaan rata-rata hasil nilai *posttest* pada siswa kelas IV SDN Ngampelsari, Kecamatan Candi.

Saran

Berdasarkan dari simpulan di atas saran peneliti untuk guru pendjasar khususnya di Sekolah Dasar (SD) adalah sebagai berikut:

1. Untuk para guru pendidikan jasmani di Sekolah Dasar (SD), dalam mengajar khususnya dalam pelajaran permainan tradisional, perlu memilih dan menentukan metode yang sesuai dengan karakteristik (fisik, psikologis) anak didiknya.
2. Disarankan kepada guru pendidikan jasmani khususnya yang mengajar Sekolah Dasar (SD), hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam mengajar permainan, salah satunya permainan tradisional. Hal ini dikarenakan bahwa permainan tradisional khususnya *go back to door* dan beteng-betengan berpengaruh dalam meningkatkan kelincahan gerak siswa khususnya siswa kelas IV.
3. Bagi peneliti lain yang ingin melanjutkan penelitian, dapat melakukan penelitian ulang atau kajian ilmiah dan disarankan agar memperbanyak sampel serta memberikan variasi dan jenis permainan tradisional yang berbeda sehingga dapat meminimalisir keterbatasan yang ada dalam penelitian ini sehingga penelitian menjadi lebih sempurna.

DAFTAR PUSTAKA

- Giriwijoyo HYSS. (2000). "Apa yang Dimaksud Dengan Gerak". (diakses pada tanggal 03 Desember 2014)
- Husdarta. (2011). *Perkembangan Gerak Siswa*. diunduh 1 November 2014, dari http://www.paudni.kemdikbud.go.id/wpontent/uploads/2012/08/permen_58_2009-ttg-standar-PAUD.pdf
- Husna. (2009). *100+ Permainan Tradisional Indonesia Untuk Kreativitas, Ketangkasan, dan Keakraban*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.
- Maksum A. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Misbach. (2006). *Peran Permainan Tradisional yang Bermuatan Edukatif dalam Menyumbang Pembentukan Karakter dan Identitas Bangsa*. Jurnal, 22.
- Nurhasan dkk. (2005). "Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani (Bersatu Membangun Manusia yang Sehat Jasmani dan Rohani)". Surabaya: Unesa Univesity Press.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga terkini*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Soemitro. (2012). *Permainan Kecil*. Jakarta: DEPDIKNAS Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Uhamisastra. (2010). *Modul Olahraga Tradisional*. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.